

## Passaggi Laterali in 3 (Continuo)

PER LE CATEGORIE

U 6 U 8 **U 10** U 12

ABILITA' Prendere e Passare ALTRE Comunicazione

U 14 U 16 U 18 U 20

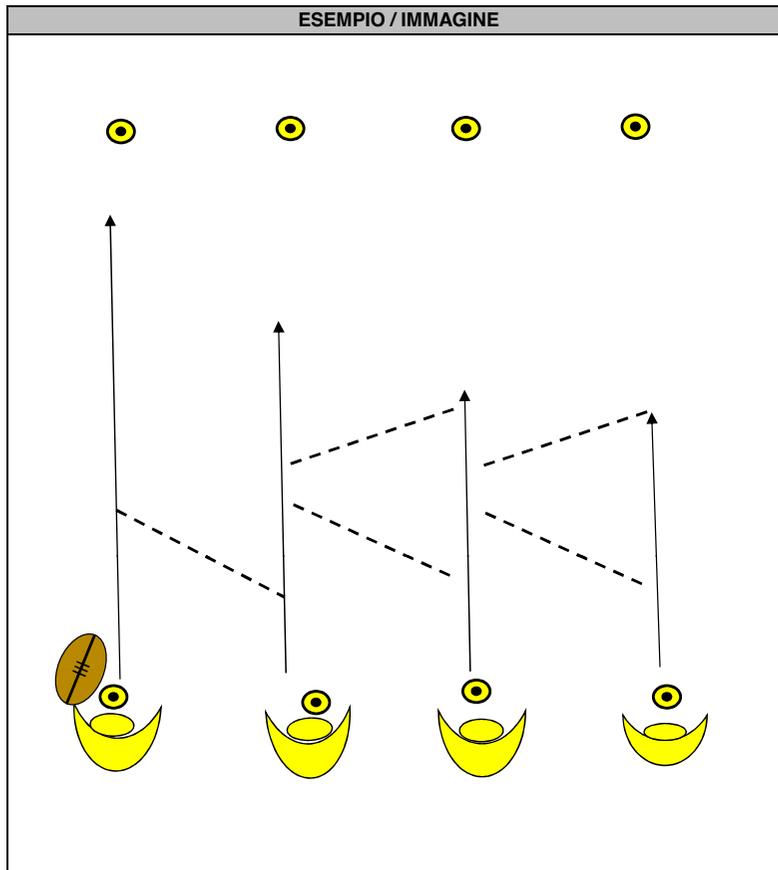
### PUNTI CHIAVE

- Mani a doppia W
- Mani e braccia distese
- Occhi sempre sulla palla
- Provare a prendere la palla con le mani senza portarla al corpo
- Mani come un pendolo per passare la palla
- **E' l' errore più grave per**

### MATERIALI

-  Più
-  coni colorati in abbondanza
- 

### ESEMPIO / IMMAGINE



### SPIEGAZIONE ESERCIZIO

- I giocatori si posizionano dietro a 4 coni che sono a 4- 5 metri di distanza
- Al via il primo giocatore, correndo, prende e passa la palla al secondo che deve partire solo dopo che il primo ha corso 2 metri
- Immediatamente dopo, il primo giocatore si ripiazzerà per poter ricevere il passaggio di ritorno.
- I giocatori devono provare a passare la palla correttamente e il più velocemente possibile.

### Estensioni:

- Cambiare la distanza tra i coni (passaggi più lunghi)
- I giocatori devono provare a cambiare angolo di corsa